

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma

Maria Bonsdorff

KATSE YLEISÖÖN JA SANOMAAN
Välineitä psyykkiseen valmentautumiseen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2014

 Karelia AMMATTIKORKEAKOULU	OPINNÄYTETYÖ Joulukuu 2014 Musiikin koulutusohjelma Siltakatu 1 80100 JOENSUU 013 260 600
Tekijä Maria Bonsdorff	
Nimeke Katse yleisöön ja sanomaan Välineitä psyykkiseen valmentautumiseen	
<p>Opinnäytetyön aiheena oli muusikon psyykkinen valmentautuminen esitykseen. Tutkimus on kirjoitettu laulajan näkökulmasta, mutta esille nousevia keinoja voivat soveltaa varmasti myös muutkin muusikot ja esiintyjät. Tutkimuksen lähtökohtana oli löytää keinoja latautua mahdollisimman hyvin esiintymistilanteeseen. Tavoitteena oli löytää ennen esitystä mieleen helposti nousevien, jännitystä lisäävien ja suoritusta häiritsevien ajatusten tilalle keskittymistä ja latautumista helpottavia ajatusmalleja.</p> <p>Teoreettisena lähtökohtana työssä oli kognitiivinen esiintymisteoria ja Timothy Gallweyn ajatukset klassikkoteoksessa The Inner Game of Tennis. Molemmissa teorioissa lähtökohtana on, että esiintyjän omat ajatukset vaikuttavat suoritukseen. Tavoitteena on hiljentää sisäinen kritisoiva ääni, jolloin esiintyjä kykenee keskittymään suoritukseensa.</p> <p>Teoriapohjan lisäksi työssä on etsitty esiintymiseen valmistavia keinoja haastatteleamalla neljää esiintymisen ammattilaista, näyttelijä ja hahmoterapeutti Hans Stigzeliusta, sirkustaiteilijaa ja sirkustaiteenopettajaa Karoliina Turkkaa, näyttelijää ja teatteripedagogiikan opettajaa Kaija Kangasta sekä oopperalaulajaa ja pedagogia Jorma Hynnistä.</p> <p>Työn tulokset jakautuvat neljään kohtaan: mielen hallintaan, fyysisen vaikutukseen henkiseen tilaan, esitettävään kappaleeseen eläytymiseen sekä huomion siirtämiseen itsestä ja omasta suorituksesta yleisöön ja välitettävään sanomaan.</p>	
Kieli suomi	Sivuja 39
Asiasanat Psyykkinen valmennus, esiintyminen, esiintymisjännitys, musiikki, laulaminen	

**THESIS****December 2014****Degree Programme in Music**

Siltakatu 1

80100 JOENSUU

013 260 600

Author

Maria Bonsdorff

Title

Concentrate on the Audience and Message:
How to Prepare Yourself Psychically for a Performance

This thesis is about how to prepare yourself psychically for a performance. The thesis is written from the singer's point of view, but other musicians and performers can surely use the methods, too. The aim was to find ways to concentrate as well as possible on the performance so that anything else, such as distracting thoughts, could not get in the way.

The theoretical background consists of the cognitive performing theory and of Timothy Gallwey's classic book "The Inner Game of Tennis". Both theories deal with the power of the performer's own thoughts. The aim is to silence the criticizing inner voice that gets in the way of great performance.

In this thesis there are also interviews of experts of performing. The aim in these interviews was to find more ways to achieve the best possible concentration and energy to the performance.

The results in this thesis are divided in four categories: the mind control, how the physical affects on the psychical, how to put your soul into the performance and how to concentrate on the audience and the message instead of your own technical performance.

Language

Finnish

Pages 39

Keywords

presentation skills, stage fright, music, singing

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Metodit	7
3	Mielen hiljentäminen	10
3.1	Kognitiivinen esiintymisteoria	10
3.2	Sisäinen pelaaja	12
4	Latautumisen keinoja	14
4.1	Mielen lataaminen	14
4.2	Fyysisen vaikutus henkiseen tilaan	17
4.3	Eläytyminen	19
4.4	Huomio pois itsestä	21
5	Tulokset – Katse yleisöön ja sanomaan	23
5.1	Mielenhallinta	24
5.2	Liikkeestä tunteeseen vai tunteesta liikkeeseen	26
5.3	Esityksen energia	29
5.4	Ajatukset sanomassa	32
6	Pohdinta	34
	Lähteet	39

1 Johdanto

Jännitys haittaa usein laulutekniikkaa, mutta toisaalta hyvin latautuneena jännityksen aiheuttama intensiteetti auttaa suoriutumaan aiempaa paremminkin. Vääränlaiset ajatukset ennen esiintymistä lisäävät paniikkia ja jännityksen haittavaikutuksia. Jos mieleensä saisi oikeanlaiset ajatukset, jännityksen saisi hyötykäyttöön luomaan intensiteettiä ja keskittymistä, jolloin laulusuorituksestakin tulisi paras mahdollinen.

Opinnäytetyöni aiheena on laulajan psyykkinen valmentautuminen. Katson aiheetta laulajan näkökulmasta, mutta suurinta osaa asioista voi soveltaa kuka tahansa muusikko tai muu esiintyjä. Laulajan näkökulma tulee esille varsinkin tekstin tulkintaan liittyvissä osissa. Näissä olen hyödyntänyt myös näyttelijöiden valmentautumiskeinoja. Yhtenevää näyttelijälle ja laulajalle ja jossain määrin instrumentalisteista erottavaa on teksti, joka pitää ymmärtää ja jota tulee tulkita. Toki instrumentalistikin saa tulkintaansa paljon lisää, jos hän tutustuu soittamansa kappaleen mahdolliseen tekstiin.

Työni ei keskity esiintymisjännitykseen, vaikka se sitäkin väistämättä sivuaa. Tarkoituksena on löytää välineitä, joilla voi latautua esiintymistilanteeseen tai laulutapahtumaan ylipäättään. Haluaisin löytää ajatusmalleja, joilla voi valmistaa itseään esiintymiseen. Sen sijaan siis, että toistaa mielessään paniikkia nostattavia tai lisääviä ajatuslukkoja, saisikin käännettyä nämä ajatukset positiivisiksi, esiintymistilanteeseen valmistaviksi. Tavoitteena on latautunut, musiikin ja tekstin tulkitsemiseen keskittynyt olotila esiintyessä.

Jännitys voi merkitä positiivista latautumista, jota tarvitsee ollakseen parhaimmillaan, mutta se voi olla myös tuhoava voima, joka pilaa suorituksen ja pyyhkii pois kaiken huolella harjoitellun. Esiinnyttäessä tulisi löytää juuri sopiva vireystaso; jos vireyttä on liikaa tai liian vähän, se vaikuttaa haitallisesti esitykseen. Rutinoituminen vähentää jännitystä, mutta samalla myös esityksen intensiteettiä ja esiintyjän keskittymistä. (Arjas 2013, 17–18.)

Työni lähtökohtana ovat kognitiivinen esiintymisteoria ja Timothy Gallweyn ajatus kahdesta minästä, suorittavasta minästä ja mielessämme olevasta kritisovasta äänestä. Molemmat teoriat pohjaavat näkemykseen esiintymistä häiritsevistä ajatusmalleista ja tähtäävät mielenhallintaan. Teoreettisen katsauksen lisäksi hyödynnän lähteenäni myös tekemiäni esiintymisen ammattilaisten haastatteluja. Haastattelin työhöni hahmoterapeuttia ja näyttelijää Hans Stigzeliusta, sirkustaitelijaa ja -opettajaa Karoliina Turkkaa, teatteripedagogiikan opettajaa ja näyttelijää Kaija Kangasta sekä oopperalaulajaa ja laulupedagogia Jorma Hynistä.

Esittelen aluksi työssäni käyttämäni metodit. Teoreettisen pohjan lisäksi keräsin lisätietoa aiheesta haastattelemalla esiintymisen ammattilaisia. Luvussa 2 kerroin haastattelusta laadullisen tutkimuksen tutkimusmetodin. Luvussa 3 käyn läpi teoriaa esiintymisvalmennuksesta. Keskityn lähinnä mielenhallinnan keinoihin. Lähteenäni on kognitiivinen esiintymisteoria (Arjas 1997), jossa lähdetään näkemyksestä omien ajatusten vaikutuksesta suoritukseen esiintyessä. Samaa asiaa eri sanoin käsittelee Timothy Gallwey (1997/1974). Hän käsittelee teoksissaan sisäisen kritisovan äänen hallintaa.

Luvussa 4 puran haastattelujen pohjalta saamaani aineistoa. Viidennessä luvussa esittelen tutkimukseni tulokset. Luku jakautuu mielen hallintaa, liikkeen ja tunteen yhteyttä, esityksen intensiteetin rakentamista sekä ajatusten keskittämistä yleisöön käsitteleviin osiin. Mukana luvussa seuraa japanilaisen näyttelijän ja kirjailijan Yoshi Oidan (2004) näkemykset. Jokaisen alaluvun loppuun olen vielä liittänyt käytännön keinoja, joilla tavoiteltuun mielentilaan päästään. Lopuksi pohdin työni onnistumista sekä saamieni tulosten merkitystä omaan työhöni esiintyvänä laulajana ja laulun opettajana.

2 Metodit

Tässä luvussa käsittelen käyttämiäni tutkimusmenetelmiä. Tutkimukseni on kvalitatiivinen. Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii yleistettävyyteen ja syy-seuraussuhteiden selittämiseen. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ”kontekstuaalisuuteen, tulkintaan ja toimijoiden näkökulman ymmärtämiseen”. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuskohde nähdään tutkijasta riippumattomana, mutta laadullisessa tutkimuksessa tutkija ja tutkittava kohde ovat vuorovaikutuksessa. Tällöin kaikki haastattelut ovat haastattelijan ja haastateltavan yhteistyön tulosta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija näkee itsensä osallisena tutkittavaa ilmiötä, ei ulkopuolisena tarkkailijana, jolloin tutkija tunnustaa subjektiivisuutensa. Raportointi on laadullisessa tutkimuksessa numeerisen esittämisen sijaan kuvailevaa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 22–24.)

Kun halutaan tietoa merkityksistä ja näkökulmista, joita ihmiset antavat ilmiöille, käytetään kvalitatiivisia menetelmiä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 28). Haastattelu on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen käytetty tutkimusmetodi. Oman tutkimukseni tavoitteisiin haastattelu sopi hyvin. Tavoitteenani oli löytää keinoja saada mahdollisimman keskittynyt ja latautunut mieli esiintymistilanteessa. Eri ihmisille toimivat erilaiset keinot, joten yhtä oikeaa vastausta tutkimuskysymykseeni ei ole. Lähestyn aiheitani esiintymisvalmennuksesta ja mielenhallinnasta kirjoitettujen teorioiden pohjalta, mutta käytän näiden lisäksi tiedonlähteenäni myös esiintymisen ammattilaisten haastatteluja saadakseni heidän kokemuksestaan lisää erilaisia keinoja. Tutkimuksen tavoitteena on löytää ja kerätä erilaisia esiintymiseen valmistavia keinoja. Kaiken kattavaa keinovalikoimaa ei ole tavoitteena kasata, eikä se varmasti olisi mahdollistakaan.

Haastattelumenetelmän huono puoli on, että se vie paljon aikaa ja on melko työläs tutkimusmetodi. Haastattelijan on myös oltava tarkkana, ettei hän johdattele haastateltavia vastaamaan tietyllä tavalla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.) Haasteena oli myös muotoilla kysymykset niin, että saan niihin mahdollisimman kattavat vastaukset juuri siitä aiheesta, mitä käsittelen tutkimuksessani.

Haastattelumuotoja on useita erilaisia. Strukturoidussa lomakehaastattelussa kysymykset ja niiden esittämisjärjestys on tarkkaan määrätty. Haastattelun toteuttaminen on helppoa, mutta kysymysten muotoilu tarpeeksi tarkoiksi on haastavaa. Strukturoimattomia haastatteluja ovat esimerkiksi avoin haastattelu tai syvähaastattelu. Haastattelussa käytetään avoimia kysymyksiä, ja haastattelija voi syventää vastauksia tarkentavilla kysymyksillä. Haastattelut ovat keskustelunomaisia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 44–45.)

Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta haastateltavat saavat vastata vapaasti omin sanoin ja haastattelija voi vaihdella kysymysten järjestystä. Teemahaastattelu on yksi muoto puolistrukturoidusta haastattelusta. Siinä haastateltaviksi valitaan henkilöitä, joiden tiedetään kokeneen tietyn tilanteen. Tutkija on jo alustavasti selvittänyt ilmiön olennaisia osia ja hänellä on jo tiettyjä oletuksia, jonka pohjalta hän kehittää haastattelurungon. Haastattelussa keskustellaan tietyistä teemoista. Tutkijan näkökulma siirtyy taka-alalle ja haastateltavan ääni tulee kuuluviin. Haastattelumuoto ei kuitenkaan ole täysin vapaa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Laadullisten tutkimusten haastatteluissa käytetään yleensä avoimia kysymyksiä ja haastateltavat on valittuja yksilöitä, ei satunnaisia, kuten määrällisessä tutkimuksessa. Tutkijan on oltava tarkkana, ettei hän sekoita omia uskomuksiaan ja arvostuksiaan tutkittavaan kohteeseen tulkitessaan haastattelujen vastauksia. Teoria toimii aineiston tulkinnan pohjana. (<http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/01/07/> Viitattu 2.5.2014.)

Kyselylomake sähköpostilla olisi ollut ajankäytön ja työmäärän kannalta kätevä ratkaisu. Annoin kuitenkin haastateltavilleni mahdollisuuden haastattelun tekemiseen kasvokkain, ja kaikki valitsivat sen. Loppujen lopuksi tämä oli erinomainen asia, sillä sain haastatteluista paljon enemmän irti tällä tavalla, koska tekstiä tuli enemmän, kun haastateltavat saivat puhua vapaammin. Sain myös tarkentaa kysymyksiäni ja koettaa saada haluamaani tietoa useammalla eri kysymyksellä. Toteutin haastattelut siis loppujen lopuksi teemahaastatteluina. Minulla oli aiheeseen ohjaavia kysymyksiä eri teemoista käsin, mutta annoin haastateltavien puhua mahdollisimman vapaasti.

Toivoin saavani tietää, kuinka haastateltavani valmistautuvat ja latautuvat esitykseen, minkälaisia ajatuksia he koettavat saada mieleensä ennen esitystä ja miten he ovat ylittäneet mahdolliset esiintymisesteet. Toivoin saavani ihan konkreettisia keinoja esitykseen latautumiseen. Kysymysrunkoni muodostui seuraavista kysymyksistä:

- 1) Miten esiintyjän tulisi valmistautua fyysisesti esitykseen? Millaisia rutiineja olisi syytä käydä läpi ennen esiintymistä?
- 2) Minkälaisia ajatuksia tulisi koettaa saada mieleensä ennen keikkaa ja minkälaisia koettaa estää? Miten hallita mieleen tulevia kritisoivia tai paniikoivia ajatuksia?
- 3) Miten varmistaa mahdollisimman keskittynyt ja latautunut mieli esiintymistilanteessa? Minkälaisia ajatuksia silloin tulisi miettiä?
- 4) Miten ohjaat valmistautumaan henkisesti esiintymiseen pidemmällä aikavälillä? Suositteletko esim. meditaatiota tai muita keskittymistekniikoita tai esityksen läpikäymistä mielessäsi?

Keskustelut etenivät käytännössä melko vapaasti. Johdattelin keskusteluja lisäkysymyksillä. Pidin kuitenkin huolen, että sain vastaukset edellä esittämiini kysymyksiin. Pyrin selvittämään, minkälaisia ajatuksia tulisi koettaa saada mieleensä ennen esitystä ja minkälaisia koettaa estää ja miten hallita mieleen tulevia kritisoivia tai paniikoivia ajatuksia. Kysyin myös, miten varmistaa mahdollisimman keskittynyt ja latautunut mieli esiintymistilanteessa. Tiedustelin myös, miten esiintyjän tulisi valmistautua esitykseen fyysisesti ja millaisia rutiineja olisi syytä käydä läpi ennen esiintymistä. Koetin kysymyksillä selvittää, miten esitykseen tulisi valmistautua pitkällä aikavälillä ja juuri ennen esitystä ja kuinka latauksen saisi pidettyä esityksen aikana.

Haastateltavikseni valikoituivat näyttelijä ja hahmoterapeutti Hans Stigzelius, sirkustaiteilija ja -pedagogi Karoliina Turkka, teatteripedagogiikan opettaja ja näyttelijä Kaija Kangas sekä oopperalaulaja ja laulupedagogi Jorma Hynninen.

3 Mielen hiljentäminen

Tässä luvussa käsittelen teoriaa esiintymisvalmennuksen taustalla. Keskityn mielenhallinnan keinoihin. Käsittelimäni teoriat keskittyvät sisäisen äänen hallintaan eli kritisoivien ja panikoivien ajatusten hiljentämiseen. Käsittelen ensin kognitiivista esiintymisteoriaa Päivi Arjaksen näkemysten pohjalta. Seuraavaksi siirryn katsomaan samaa asiaa Timothy Gallweyn teorian pohjalta, jossa käsitellään sisäistä tennispelaajaa ja sisäistä muusikkoa.

3.1 Kognitiivinen esiintymisteoria

Kognitiivisessa esiintymisjännitysteoriassa nähdään omien ajatusten vaikuttavan jännittämiseen. Ennen esiintymistä muusikko kerää mieleensä kauhukuvia kaikesta, mikä voi mennä väärin tai miten yleisö hänet tuomitsee. Nämä ajatukset haittaavat luonnollisesti esiintymistä. Kognitiivisen teorian mukaan ihmisellä on niin sanottuja automaattisia ajatuksia, jotka putkahtavat kyseenalaistamatta mieleen tietyissä tilanteissa, vaikka niillä ei olisi mitään todellisuuspohjaa. (Arjas 1997, 19–21.)

Esiintymisvalmentautumisen tavoitteena on opetella hallitsemaan itsen sisältä syntyviä psyykkisiä häiriötekijöitä. Jännittäjät ja ei-jännittäjät reagoivat fyysisesti samoin jännitystä aiheuttavissa tilanteissa. Ero näkyy siinä, miten he kokevat nämä tilanteet. Jännittäjät hermostuvat oireistaan, kun taas ei-jännittäjät eivät kiinnitä niihin huomiota. Omiin ajatuksiin voi kuitenkin vaikuttaa. Kognitiivisen uudelleenrakentamisen tavoitteena on ensin tunnistaa huonot ajattelutavat ja mielikuvat ja sitten kiistää ne tai muuttaa paremmin todellisuutta vastaaviksi. (Arjas 1997, 38, 63–64.)

Hyvä keskittymiskyky on huippusuorituksen edellytys. Tavoitteena on keskittyä itse suoritukseen, siihen, mitä tekee. Häiritsevät ajatukset tai huomion kiinnittyminen epäolennaiseen on osattava jättää mielestään ja suunnata ajatukset oi-

kein. Muusikon tulisi keskittää tietoisuutensa ja ajatuksensa vain musiikkiin. Keskittymisharjoitusten tavoitteena on ajatusten suuntaamisen harjoittelu. Ajatusten rajoittaminen on mahdotonta. Tavoitteena on, että muut kuin keskeiset asiat eivät pääse tietoiselle tasolle häiritsemään. (Arjas 1997, 52–53.)

Häiritsevät ajatukset, kuten yleisön toimien tai ympäristön tarkkailu, kesken soiton kertovat huonosta keskittymisestä. Myös levottomuutta herättävät ajatukset, kuten kesken soiton mieleen hiipivä epäily hankalan kohdan onnistumisesta, häiritsevät suoriutumista. Näistä tulee myös helposti itseään toteuttavia ennustuksia. Jos tällaisissa kohdissa onnistuisi keskittymään musiikkiin, eivät ne olisi sen ongelmallisempia kuin muutkaan kohdat. Automaattiset totuudet ovat päässä kuuluvia sisäisiä ääniä, jotka kertovat jumiutuneita käsityksiä soittajan kyvyistä ja jotka näin vaikuttavat soittajan käyttäytymiseen. Nämä ajatukset tunnistamalla ja kyseenalaistamalla ja sitten ohittamalla niiden vaikutusta voidaan vähentää. Kääntämällä negatiiviset ajatukset positiivisiksi esimerkiksi suggestion avulla voidaan saada apua automaattisten ajatusten vaikutuksiin. (Arjas 1997, 64–66, 69.)

Automaattiset ajatukset on hankala tunnistaa, koska ne ovat niin syvällä alitajunnassa. Ne ovat syntyneet jo lapsuudessa, eikä niitä ole helppo tiedostaa. Sisäinen puhe muuttuu näin helposti totuudeksi ja ohjeiksi, jotka vaikuttavat vahvasti käytökseen. (Arjas 1997, 68.)

Toisilla on taipumus kehittää mielessään katastrofikuvia ennen esiintymistä ja kerrata kaikkea, mikä voisi mennä pieleen. On myös mahdollista, että esiintyjä ei jostain syystä uskalla kohdata onnistumista. Syynä tähän voi olla esimerkiksi auktoriteettipelko, jolloin muusikko ei alitajuisesti uskalla olla parempi kuin joku auktoriteetiksi kokema ja suoriutuu alle tasonsa. Esiintyjä voi myös pelätä paheksuntaa, jos hän on kasvanut tasapäistävässä yhteisössä, jossa poikkeavia tai menestyviä ei katsota hyvällä silmällä. Tällöin esiintyjä alitajuisesti hyväksyy yhteisönsä normit. On myös mahdollista, ettei esiintyjä ole vielä valmis kohtaamaan onnistumista ja sitä kautta menestymisen seurauksia. (Arjas 1997, 68.)

3.2 Sisäinen pelaaja

Samasta asiasta, kritisoivasta ja suoritusta häiritsevästä sisäisestä äänestä puhuu myös Timothy Gallwey (1997/1974). Klassikoksi muodostuneen *The Inner Game of Tennis* -teoksen (Gallwey 1997) mukaan liiallinen suorituksensa tiedostaminen ja kontrolloiminen aiheuttaa suoritukseen ongelmia. Tennispelaajan, ja tätä voi hyvin soveltaa muusikkoon, tulisi kyetä pelaamaan ”tietoisesti eli täysin keskittyneenä ja latautuneena itse pelaamiseen ja hetkeen. Tämä saavutetaan antamalla kehon työskennellä luonnollisesti ja alitajuisesti tiedostavien ajatusten häiritsemättä. Keskittynyt mieli ei ehdi ajatella, kuinka hyvin peli sujuu tai mitä pitäisi tehdä. Latautuneen tilan saavuttamiseksi tulisi keskittyä mielen hallintaan ja tietoisuuteen. (Gallwey 1997, 20–21.)

Gallwey (1997, 24) huomasi, että tennispelaajat puhuvat itselleen pelin aikana. Yleensä he antavat itselleen toimintaohjeita tai moittivat itseään virheistään. Tämän voi varmasti moni esitykseen valmistautuva muusikko tunnistaa itseltään. Tämän ohjeita antavan äänen tai minän Gallwey nimesi ”minä ykköseksi”. Ohjeita suorittavan minän hän nimesi ”minä kakkoseksi”. Minä yksi on siis tietoinen ohjeistaja ja minä kaksi alitajuinen suorittaja. Avain hyvään suoritukseen on näiden kahden minän suhteessa. (Gallwey 1997, 24–25.) Minä ykkösen tunnistaa siitä, että se häiritsee pelaajan tai soittajan potentiaalia. Minä kakkonen puolestaan tuo esille tämän potentiaalin. (Green & Gallwey 1986, 29.)

Tyypillisessä minä ykkösen ja kakkosen välisessä suhteessa minä yksi ohjeistaa koko ajan minä kakkosta. Tämä kertoo siitä, että minä yksi ei luota minä kakkosen osaamiseen, vaikka hän olisi kuinka kyvykäs. Tämän seurauksena suorittava minä kaksi sortuu ylyrittämiseen. Minä kakkosen suoritus tulisi kyetä näkemään tuomitsematta keskittyen siihen, mitä tapahtuu, mieluummin kuin siihen, kuinka hyvin tai huonosti suoritus sujuu. Tämä saavutetaan oikeanlaisella keskittymisellä. (Gallwey 1997, 26–27.)

Minä ykkönen voi koko ajan ohjeistaa meitä, mutta sitä ei tarvitse kuunnella. Keskittymällä tarkemmin esitykseen minä ykkösen äänen voi sivuuttaa. Esimerkiksi keskittymällä soittamaansa ääneen tai vartalonsa liikkeisiin saa itsensä

keskittymään nykyhetkeen minä ykkösen äänen sijaan. (Green & Gallwey 1986, 33–34.)

Minä ykkösen jatkuva ajatustyö siis häiritsee minä kakkosen luonnollista toimintaa. Tasapaino näiden kahden minän välillä löytyy, kun mieli on hiljaa. Tällöin pelaaja tai muusikko on keskittynyt yrittämättä keskittyä. Hän on spontaani ja hereillä. Pelaaja luottaa siihen, että pystyy toimimaan, niin kuin hänen pitää. Tällöin myös huippusuoritukset ovat mahdollisia. (Gallwey 1997, 28, 31.)

Kun omaa suoritusta häiritsevää ajattelua pyritään vähentämään samaan aikaan, kun harjoitetaan fyysistä potentiaalia, suoritus tulee lähemmäs todellista potentiaalia. Saamme siis itsestämme esiin sen, mitä todella osaamme, kun haitalliset ajatukset eivät tule esteeksi. (Green & Gallwey 1986, 23–24.)

Mielen hiljentäminen tarkoittaa ajattelun, laskelmoinnin, tuomitsemisen, huolehtimisen, pelkäämisen, toivomisen, yrittämisen, katumisen, kontrolloinnin ja häiritsevien ajatusten vähentämistä. Ensimmäiseksi tulisi luopua suorituksen arvioimisesta hyväksi tai huonoksi. Moitteet huonosta suorituksesta muuttuvat itseään toteuttaviksi ennustuksiksi. Kun minä yksi toistaa tarpeeksi usein esimerkiksi jokaisen epäonnistuneen syötön jälkeen minä kakkoselle, että tämän syötöt ovat huonoja, minä kaksi lopulta uskoo tämän ja rupeaa toimimaan tämän käsityksen mukaisesti. (Gallwey 1997, 32, 35.)

Tavoitteena ei kuitenkaan ole virheiden huomiotta jättäminen, vaan suorituksen neutraali havainnointi. Tavoitteena ei myöskään ole minä ykkösen hiljentäminen. Minä ykkösen tehtävänä on asettaa minä kakkoselle tavoitteita ja antaa hänen sitten suoriutua tehtävästään. (Gallwey 1997, 35, 55.)

4 Latautumisen keinoja

Esittelen tässä luvussa haastatteluista saamiani aineistoa. Olen jaotellut luvun neljään alalukuun haastatteluista nousseiden yhteneväisten teemojen mukaan. Ensimmäinen alaluku käsittelee mielen lataamista esiintymistilanteeseen. Toisessa alaluvussa pohditaan fyysisen kehon vaikutusta henkiseen tilaan. Vireä keho on välttämätön esityksen intensiteetille, mutta liian jännittynyt keho haittaa suoritusta. Kolmannessa alaluvussa esittelen muusikolle erittäin olennaista asiaa, eläytymistä. Luku on pitkälti esitetty laulajan tai näyttelijän näkökulmasta, koska se käsittelee tekstin tulkintaa ja omaksumista. Viimeinen alaluku kertoo tavoista irtautua jännittämisestä ja teknisestä suorittamisesta keskittymällä olennaiseen eli kääntämällä huomionsa itsestä yleisöön ja sanottavaan sanomaan.

4.1 Mielen lataaminen

Esiintyjän on tärkeä olla sopivan virittynyt mennessään lavalle. Liika jännitys voi haitata suoritusta, mutta liika rentous aiheuttaa intensiteetin laskun. Kaija Kangaksen mukaan taiteilijan velvollisuus on olla virittäytynyt, jos hän ottaa oikeuden mennä yleisön eteen. Täydellisestä suorituksesta puuttuu jotain oleellista, jos esiintymiseen ei ole laittanut ajatustakaan. Esiinnyttäessä täytyy ottaa huomioon, että on tilanteessa yleisöä varten ja koko olemus viestii sitä sisältöä, mikä kappaleessa on. Virittäytymisessä auttaa, että tekee itselleen selväksi, miksi kyseinen laulu on itselleen merkityksellinen, mistä löytää oman tulokulman, miksi on tärkeää nyt ja tässä viestittää tämän esityksen maailmaa. Se vaatii omien mielikuvien kanssa työskentelyä. On työstettävä sitä, miten tarina ja sen tunnelma on suhteessa omaan todellisuuteen ja ajatteluun maailmasta ja itsestään. (Kangas 2014.)

Jorma Hynnisen mukaan latautuneen tilan saavuttamiseksi on tärkeää pystyä eliminoimaan kaikki ympäristön häiritsevät tekijät. Ei saa välittää mistään muus-

ta, vaan esittää vain asiaansa. Tällöin kykenee keskittymään vain siihen, mitä on tekemässä ja tulkitsemassa. Tilassa tai mielessä tapahtuvien häiriötekijöiden ei saa antaa vaikuttaa keskittymiseen. Hynninen puhuu tässä samasta asiasta kuin Arjas (1997) ja Gallwey (1997), keskittymisestä itse tekemiseen ja mielen tyhjentämisestä kaikesta muusta. Kritisoivat äänet päässään on hiljennettävä, jotta ne eivät häiritsisi suoritusta. Ajatukset on keskitettävä tekemiseensä, jotta esimerkiksi yleisön liikkeet tilassa eivät häiritsisi. (Hynninen 2014.)

Hynnisen mukaan itsevarmuus ja itseluottamus auttavat siinä, etteivät ulkoiset seikat häiritse. Sisäiset kritisoivat äänet vaimenevat, kun voi luottaa osaamiseensa. Kun tietää, että osaa, ei tarvitse noteerata myöskään niin herkästi yleisön toimia. Itsestään selvää siis on, että ohjelma valmistetaan mahdollisimman perusteellisesti. Tällä tavalla pyritään eliminoimaan mahdolliset järjelliset syyt, jotka aiheuttavat jännitystä. On hankittava luottamus siihen, että osaa tehtävänsä, on valmistautunut siihen, harjoittanut sitä. Tärkeintä on se, että asiat on valmisteltu niin huolella, että itse voi uskoa, että ne sujuvat ja ovat omassa hallinnassani. Opettajan ykköstehtävä on kannustaa oppilasta eli pyrkiä jättämään oppilaaseen hyvä mieli ja itseluottamus. Tulee pyrkiä siihen, että oppilaalla on positiivinen mieli itsestään ja osaamisestaan, kun hän menee lavalle. (Hynninen 2014.)

Itseluottamukseen liittyy myös se, että uskaltaa pitää oman itsensä esitystilanteessa. Pitäisi kyetä pitämään oma persoonansa hallinnassa ja ilmaisemaan oman persoonansa kautta esittämäänsä musiikkia, niin että mitkään ulkopuoliset asiat eivät vaikuta esittämistilanteeseen. Pitää sulkea kaikki muu ympäristö pois ja keskittyä itse sanottavaan. (Hynninen 2014.)

Toistojen kautta esiintyjä on vapaa ilmaisemaan. Vaikka ohjelmisto ja tekniikka olisi treenattu huolella, siitä huolimatta ennen jokaista konserttia täytyy virittäytyä. Kangaksen mukaan joka kerralla on mietittävä uudestaan, mikä kappaleen maailma on, miten se puhuttelee esiintyjän mieltä ja miksi se on tärkeää, miksi laulaminen on tärkeää. Se että oikeasti näkee vaivaa mennäkseen kappaleen maailmaan, näkyy ja kuuluu äänessä, eleissä, yleisökontaktissa ja kontaktissa bändiin. Silloin on läsnä tässä ja nyt. (Kangas 2014.) Toistojen myötä voi tulla

rutinoitumista negatiivisessa mielessä, eikä esitykseen lataudu enää samoin. Tällöin vireystila ja intensiteetti laskevat ja esitys jää laimeaksi eikä herätä tunteita ja ajatuksia katsojissa. Siksi virittäytyminen on tehtävä vanhan ja tutunkin ohjelmiston kanssa.

Sirkustaiteilija Karoliina Turkan mukaan esiintymisen intensiteetti rakentuu myös kokemuksen myötä vuosien varrella. Se, että lavalla on kokenut jo niin paljon, että itse esillä oleminen ei enää ole merkityksellistä, jättää tilaa tulkintaan keskittymiseen. Kokenut esiintyjä on myös oppinut olemaan yrittämättä liikaa. Hän luottaa tekstiin, eikä tee liikaa tulkintaa. Hänellä on myös paljon elämäkokemusta, josta löytyy tekstin kanssa samastuttavia tilanteita. Vähän rishteilevät ajatuksetkaan eivät häiritse suoritusta. Esiintyjälle on voinut tulla jo ehkä kymmenen kertaa kauppalista mieleen, mutta se ei enää hätkäytä. Iän myötä tulee myös enemmän sinuiksi itsensä kanssa ihmisenä omassa elämässään ja omassa vartalossaan. Tällöin jää energiaa annettavaksi paljon enemmän muuhun. (Turkka 2014.)

Latautumisen ja mielen tyhjentämisen tavoitteena olisi keskittyminen olennaiseen; asioita tehdään siinä järjestyksessä, kuin ne tulevat eteen. Kokenut näyttelijä voi tarvita ennen esitystä vain ajatuksen, mistä kohti astuu lavalle ja mistä tulee pois. Sen, mikä tapahtuu siinä välissä, annetaan tapahtua, reagoidaan kollegoiden ja yleisön impulsseihin ja tunnetaan niitä tunteita, jotka tilanteessa nousevat. Tällainen heittäytyminen tilanteen vietäväksi vaatii aika paljon rohkeutta. Avukseen esityksestä voikin piirtää etukäteen kartan, josta voi sitten turvallisesti astua vähän sivullekin. (Stigzelius 2014.) On helpompi lähteä improvisoimaankin niin, että on päättänyt, mitä tekee missäkin kohtaa. Silloin uskalltaa lähteä myös suunnitelmasta pois. (Turkka 2014.)

Kokemus ja rutiini jättävät siis tilaa tulkinnalle ja antavat itseluottamusta esiintyjälle, kun ei tarvitse keskittyä tekniseen osaamiseen tai yleisön mielipiteeseen. Rutinoitumisessa piilee kuitenkin vaara esityksen intensiteetin laskemisesta, jos jännitys puuttuu eikä itseään saa ladattua sopivaan vireystilaan. Aina pitää vähän olla jännitystä ennen esitystä, ettei esiintyminen muutu vain leipätyöksi. Tietynlainen kihinä pitää olla. (Kangas 2014.)

4.2 Fyysisen vaikutus henkiseen tilaan

Kehon fyysinen tila vaikuttaa monella tavalla henkiseen tilaan. Jännittyneenä jäykistyy myös fyysisesti, toisaalta rento keho tuottaa rennon mielen. Fyysinen keho pitää toki pitää muutenkin kunnossa. Huonosti nukkuneena laulajan ääni ei toimi kuten pitäisi, laulaminen vaatii paljon energiaa. Väsyneenä tai toisaalta liian rentona ei myöskään pääse esityksen vaatimaan vireystilaan.

Erityisesti Kaija Kangas korosti mielen ja kehon yhteyttä. Hänen mukaansa mieltä ja kehoa ei pidä erottaa toisistaan. Keho virittää mielen. Fyysinen keho on saatava myös vetreäksi ja lämpimäksi ennen esitystä. Tällä on vaikutusta myös henkiseen latautumiseen ja teoksen tulkintaan. Herättämällä fyysinen keho herätetään kehon ”mielikuvitus”. Keho reagoi ja elää aivan eri tavalla kun lihakset ovat lämpimänä ja veri kiertää. Tällöin saa aivoihin verenkiertoa ja mielikuvitus toimii. Vireä keho herättää siis mielikuvituksen käyttöön tulkinnan välineeksi. Kehon mielikuvituksella Kangas viittasi myös kehon luonnolliseen liikkumiseen esitystilanteessa. kun mielikuvitus on herätetty, syntyvät liikkeet luonnollisesti kehosta ja tunnetiloista ja tukevat näin tulkintaa. (Kangas 2014.)

Myös Turkka painottaa, että liikkumisen lavalla pitäisi olla ominta omaa, jolloin se herättää aidot tunteet. Tehty koreografia johtaa helposti liikkeen tekniseen toistoon eikä näin ilmaise esiintyjän aitoja tunteita. Eleiden tulisi nousta esittäjästä itsestään ja ilmaista aitoa tunnetilaa. Tai toisin päin aito tunnetila aiheuttaa tietyn eleen, jos keho on vireä ja mukana tilanteessa. (Turkka 2014.)

Kangaksen mielestä eleiden ja liikkeen olisi oltava luonnollisia ja lähdettävä esityksen kokonaisuudesta. Eleet lähtevät tilanteesta ja laulun tunnelmasta. Kaikissa kappaleissa esiintyjä puhuu jollekulle. Laulaminen on sanomaa toiselta toiselle. Kun kuvittelee mielessään olevansa laulun tilanteessa ja näkee silmissään henkilön, jota laulussa puhuttelee, tulee luonnollisia esiintyjälle ominaisia eleitä ja liikkuvuus tulee luonnostaan esiintyjän omasta temperamentista. Toiminta syntyy kappaleen sitä vaatiessa, kun kappaleessa esimerkiksi puhuttelee jotakuta. Toiminta lähtee aina ajattelusta. Kun suuntaa ajatukset ja oman mielikuvituksensa niin, että kaikki tapahtuisi minulle, tunteet nousevat tästä koko-

naisvaltaisesta toiminnasta. Kun keho on lämmin, esiintyjä menee mielikuvituksissaan kappaleen tilanteeseen ja tunne lähtee kehosta. (Kangas 2014.)

Toki esiintyjä voi ajatella valmiiksi, että tässä kohdassa katson tuonne, mutta senkin täytyy olla perusteltu: miksi teen tämän eleen, miksi katson tuonne, mitä siellä näen, miten se liittyy tähän kappaleeseen ja miten se liittyy minuun. Jos eleet ovat irrallisia, ne ovat tyhjiä ja onttoja. Eleiden on lähdettävä orgaanisesti koko laulun tarinasta. (Kangas 2014.)

Hynnisen mukaan tulkinta on kuin puhetta, jokainen tuottaa sen omalla elekiellään. Hynnisenkin mielestä eleiden on noustava aidosta tunteesta ja omasta persoonasta. Oman persoonansa ja tunteidensa esille tuominen lavalla vaatii kuitenkin rohkeutta ja uskallusta. Joitakin lukossa olevia oppilaita täytyy opettajan vähän painostaa ja kannustaa. Persoonallisuus täytyy vapauttaa ja saada esiin. Hynninenkin kannustaa ajattelemaan esittämäänsä asiaa tässä ja nyt; se mitä kerron, tapahtuu juuri nyt, tässä. Esiintyjä on läsnä samassa tilanteessa, mistä teksti ja musiikki kertovat. Konkreettisesti, jos kertoo, mitä taivaalla tapahtuu, niin katsoo mitä siellä tapahtuu. Näin pääsee teoksen sisälle mahdollisimman hyvin. (Hynninen 2014.)

Hans Stigzeliuksen mukaan fyysisen kautta voidaan hakea myös tiettyä tunnetilaa. Sen sijaan siis, että liike nousee esiintyjän tunteesta, tunne tuotetaan tietyn eleen kautta. Mihail Tsehov, näyttelijäntyön teorian kehittäjä ja Stanislavskin oppilas, kehitti metodinäyttelemiseksi kutsun suuntauksen ja psykologisen eleen käsitteen. Siinä näyttelijä saa tekstistä mielikuvan, mitä hänen esittämänsä hahmo haluaa, mikä on hänen toimintansa suunta. Tahdon suunta tuottaa tietynlaisen eleen, liikkeen, ilmeen tai vaikka katseen suunnan. Tähän keskittymällä saa myös jonkunlaisen mielentilan. Alkuun ele tehdään korostetusti, sitten sitä pienennetään ja itse esityksessä on jäljellä enää pieni ele muistikuvana. Tämä ele vaikuttaa yleisasenteena, miten hahmo esityksessä eritilanteissa reagoi tai tuntee. Toistamalla pienen eleen, aktivoituu tilanteen tai tulkinnan vaatima tunne. (Stigzelius 2014.)

Hynninenkin näkee, että näytteleminen on myös tekninen asia, jota voi oppia. Näyttelijä tai kuka tahansa tulkitsija kuten laulaja voi oppia, miten ilmaistaan määrättyjä tunteita ja reaktioita fyysisellä kielellä. Näyttelijästä ei kuitenkaan pitäisi näkyä, että hän tekee tunteen teknisesti. Spontaanisuus pitäisi säilyttää ele- ja ilmekielessä. (Hynninen 2014.)

4.3 Eläytyminen

Eläytyminen, kappaleen tulkinta on olennainen osa esiintymistä. Tunteiden heittämistä kuulijoissa pidetään yleensä hyvän esiintyjän ja laulajan kriteerinä, sitä voisi pitää jopa esiintyjän tärkeimpänä tehtävänä. Olen puhunut työssäni paljon näyttelijän tavasta esiintyä, tulkita ja valmistautua esitykseen. Kaksi haastateltavistanikin, Kaija Kangas ja Hans Stigzelius, ovat näyttelijöitä. Laulamissa ja näyttelemisessä on monia yhdistäviä piirteitä. molemmissa on tulkittavana teksti, jonka kautta tuodaan esille erilaisia tekstiin kirjoitettuja tunteita. Jokainen näkee ja tulkitsee tekstin omalla tavallaan, kirjoittajan pään sisään kun ei voi päästä, mutta jotta tulkinnasta tulisi mahdollisimman hyvin tekstiä kuvastava, on tekstiin tutustuttava huolella. Se on analysoitava perin pohjin ja jopa sen kulttuurisiin ja tekijän taustoihin on syytä tutustua. Tässä kohdassa näyttelijän ja laulajan työt siis kohtaavat, molemmat tulkitsevat ja pyrkivät tuomaan esiin erilaisia tekstistä nousevia tunnetiloja tai ajatuksia. Näyttelijän ja laulajan roolit kohtaavat selvästi oopperalaulajan työssä. Tätä kokemusta edustaakin haastateltavistani Jorma Hynninen.

Sirkustaiteilija Karoliina Turkan mukaan esiintyjän tarvitsee eläytyä sataprosenttisesti esittämäänsä kappaleeseen. Syvempää eläytymisestä tulee, jos tunnetilan löytää omista elämäkokemuksistaan, mutta tilanteissa voi käyttää myös muita mielikuvia esimerkiksi elokuvien kohtauksia tai tukeutua musiikin melodiaan. Tunnetila tai roolihahmo on syytä hakea itseensä jo ennen lavalle menoa. Valmistautuminen ei ala vasta juuri ennen keikkaa, vaan se lähtee jo pidemmältä, esimerkiksi tekstejä analysoimalla tai piirtämällä mielessään karttaa esiintymistilasta ja -tilanteesta tai hakemalla roolihahmoa itseensä. (Turkka 2014.)

Jorma Hynninen korostaa tekstin ja sen taustojen huolellista analysoimista. Eläytymällä tekstiin tai esittämäänsä rooliin esiintyjän tavoitteena on saada aikaiseksi vahva tulkinta. Vahvalla tulkinnalla voi välittää yleisölle tekstin tunnetiloja ja saada heidät samaan henkiseen tilaan kuin esiintyjä. Tästä syntyy yhteinen kokemus, jonka välittäjänä esiintyjä on. On olennaista, että uskoo esittämäänsä asiaan ja haluaa kertoa sen yleisölle. Näin jokainen kuulija tulisi samaan henkiseen ja kokemukselliseen tilanteeseen kuin esittäjä. Keskittymällä tarinan kerrontaan eliminoidaan myös kaikki mahdolliset häiriötekijät. (Hynninen 2014.)

Ensimmäinen askel tulkintaa ja eläytymistä rakennettaessa on todella ymmärtää, mitä teoksessa halutaan sanoa. Ymmärtää, mitä runoilija on halunnut kertoa. On hyvä tietää jopa kulttuurihistoriallisia tai taidehistoriallisia taustoja. Säveltäjään ja tekstin kirjoittajan persoonaan tutustuminen antaa vihjeitä tulkinnalle. Jos esittää Eino Leinon sävelletyn runon, on hyvä tietää, minkälainen henkilö oli Eino Leino ja minkälainen suhtautuminen hänellä oli elämään ja taiteeseen. (Hynninen 2014.)

Omia kokemuksia kannattaa liittää tulkintaan. Jokainen esiintyjä kertoo tavallaan omaa tarinaansa tulkitessaan tekstejä omien kokemusten ja tunteiden kautta. Kun esiintyjä on todella sisällä esittämässään asiassa, se näkyy päältä päin. Jokaisesta ilmeestä ja eleestä voi nähdä, että hän on todella sisäistänyt asiansa. Salaisuutena on omakohtaisuus ja se, että uskaltaa luottaa omaan sanottavaansa. Kypsä taiteilija ui omalla persoonallaan sisään rooliin tai esittämäänsä kappaleeseen. Esiintyjän tulisi kyetä vapaasti omalla persoonallaan tulkitsemaan roolia tai kappaletta. (Hynninen 2014.)

Omien tuntemusten kautta on helppo heittäytyä esittämäänsä rooliin tai kappaleeseen varsinkin, jos on samanlainen ajattelutapa tai samastuttava kohtalo kuin roolihahmolla. Itse esitystilanteesta saattaa tulla paljonkin uutta tulkintaan vuorovaikutuksesta muiden soittajien kanssa. Näyttämöllä henkilöiden välisen vuorovaikutuksen täytyy toimia. Tulkinta muodostuu ja elää vastaamalla kollegoiden edesottamuksiin ja toisaalta yleisön reaktioihin. (Hynninen 2014.) Kyse on siis vuorovaikutuksesta, yhteisestä kokemuksesta ja yhteisen kokemuksen

rakentamisesta. Esiintyjä ei ole vain objekti, vaan sekä yleisö että esiintyjät ovat subjekteja ja vaikuttavat toisiinsa ja esityksen kehittymiseen. (Stigzelius 2014.)

Martin Heideggerinkin mielestä taiteilijan pitäisi antaa taideteoksen seistä omiltaan, jotta katsoja voi kokea sen vapaasti. Katsojan tehtävänä on viipyä esityksen äärellä riittävän pitkään, jotta hän saa kokemuksen siitä. Esittäjänkin on viivyttävä riittävän pitkään aiheen äärellä, että on sisäistänyt sanomansa ja voi sitten vapaasti antaa sen tulla. Omat kuvitelmat ja tulkinnat ovat ehtineet sulaa pois. (Stigzelius 2014.)

4.4 Huomio pois itsestä

Keskittyessään itseensä, jännitykseensä, suorituksensa onnistumiseen ja katsojien mielipiteeseen esiintyjä kerää itseensä negatiivisia ajatuksia, jotka vaikuttavat suoritukseen. Yleisö ei kuitenkaan yleensä ole saapunut paikalle arvostelukseen esiintyjää, vaan saadakseen itselleen jotain. Yleisö haluaa yleensä käsitellä tunteitaan tai saada uusia ajatuksia. Esiintyjän tehtävänä onkin omien taitojen esittelemisen sijaan toimia aluksena, joka välittää yleisölle tekstin sanoman ja siitä nousevat tunnetilat.

Hahmometodin kehittäjä Friedrich Perls puhuu kriittisen yleisön tarkkailusta. Siinä esittäjä alkaa tarkkailla yleisöä ja yleisön kriittisyyttä. Sen sijaan, että näkisi ihmiset yksilöinä ja ihmisinä, esittäjä muodostaa niistä yksikön ikään kun valkokankaan, jolle heijastaa kaiken oman itsekriittisyytensä, ennakkoluulonsa itseään kohtaan. Sitten hän imaisee nämä näkemyksensä takasin itseensä, niin kuin ne olisivat totta. Lääke tähän on hyvin yksinkertainen: esittäjän tulee ottaa katsekontakti yhtä yleisön jäsentä kohtaan vuorollaan niin pitkään, että näkee, kuka siinä todella on. Tämä saa yksikön hajoamaan. Se alkaa muodostua ihmisistä. Samalla palautuu heijastus, jota kutsutaan myös projektioksi, takaisin esiintyjälle. Hän alkaa nähdä, että yleisössä ei ole vihamiehiä. (Stigzelius 2014.)

Katsojat ovat yleensä esiintyjän puolella. He haluavat, että esiintyjä onnistuu. Katsoja haluaa eläytyä näyttelijän roolihenkilöön tai laulun tarinaan. Hän haluaa

nähdä itsensä roistona tai sankarina, ja esittäjä tekee sen hänen puolestaan. Parhaimmillaan hän voi näin saada uuden perspektiivin elämäänsä. Kyseessä on yleisön ja esittäjän välinen yhteinen kokemus. Kanadalaisen improvisaatio-teatterin pioneerin Keith Johnstonen mukaan, jos esittäjä yrittää olla tehokas, niin katsojat kokevat, että heidänkin pitää olla tehokkaita, taitavia katsojia. Mutta jos esittäjä uskaltaa erehtyä, niin katsojatkin huokaisevat. Esittäjä edustaa koko ryhmää. (Stigzelius 2014.)

Kanadalaisen sosiologin Erving Goffmanin mukaan katsojan kokemus muodostaa esityksen. Emme voi vaikuttaa siihen, miten katsoja kokee esityksen, joten on vain annettava itsensä alttiiksi tilanteeseen ja yrittää olla manipuloimatta esitystä. David Mametin mukaan kaikki tunteen lisääminen tilanteeseen, jossa sitä ei tarvita, on manipulointia, jolla yritetään katsojia viedä väkisin johonkin suuntaan. Sen sijaan katsojalle tulisi antaa mahdollisuus itse kokea ja tulkita. Esiintyjä toimii aluksena, joka kantaa esityksen tekstin ja ilmaisun yleisölle, ilman että itse asettuu roolihenkilön tielle näyttelemällä tai näyttämällä omaa taitoaan. (Stigzelius 2014.)

Kangas varoittaa, että ennen esitystä mielessään ei tulisi kerrata, onko riittävän hyvä, tykkääkö yleisö minusta tai olenko hyvännäköinen. Tällöin joutuu jumiin näihin ajatuksiin. On ajateltava, että olen tässä ja kelpaan ja minulla on tällainen viesti välitettävänäni. Me näiden muusikoiden kanssa haluamme luoda tällaisen tunnelman ja viedä yleisön tällaisiin maailmoihin. Haluamme, että yleisöllä on hauskaa. Nämä ajatukset ovat esittäjästä pois. Ajatukset kulkevat kohti sanottavaa asiaa. (Kangas 2014.)

Karoliina Turkankin mukaan esiintyjän tulisi siis olla yleisön palvelija mutta siitä huolimatta hänellä pitää olla oma egonsa, jota kannattelee koko esilläoloajan, ja oma halu esittää juuri kyseinen teos. Mielikuva, jossa esiintyjä on hiili, johon yleisö puhalttaa, voi auttaa näkemään yleisön voimavarana uhkan sijaan. Jos esiintyjä saa yleisön lumottua mukaansa, hän saa yleisöstä voimaa. (Turkka 2014.)

Lähtökohtaisesti yleisö haluaa tulla nauttimaan, ei arvostelemaan esiintyjää. He toivovat, että heillä on itsellään kivaa ja hieno hetki. He toivovat esiintyjälle parasta. He eivät ole paikalla arvostelemassa. On päästävä pois itsestä ja minä-keskeisestä ajattelusta. Esiintyjä on se kanava, jota kautta tunnelma välittyy yleisölle. Esiintyjästä on välityttävä, että hän nauttii esiintymisestä, se on hänelle ilon hetki, hänelle on annettu lahja, jolla voi välittää tunnelmia ja ajatuksia. Esiintyjälle on oltava tärkeää, että yleisölläkin on hyvä olo. On työskenneltävä sen kanssa, millä asenteella lavalle menee. Jos ajattelee, että ei tämä onnistu eivätkä ne minusta tykkää, niin kävelee lavallekin jo epäonnistuminen olemuksessaan, täynnä pelkoa ja itsekkäitä ajatuksia. On keskityttävä siihen, mitä on tekemässä ja kenelle, ilolla. Lavalla pitää näkyä, että tämä on hauskaa ja tämä on työtä, jota rakastaa. (Kangas 2014.)

5 Tulokset – Katse yleisöön ja sanomaan

Tässä luvussa vedän yhteen esitykseen lataavia keinoja, joita olen tutkimuksessani löytänyt. Kyky keskittyä olennaiseen ja vaientaa arvostelevat sisäiset äänet ovat avain onnistuneeseen esitykseen. Itse esiintymistilanteessa mieli pitäisi saada tyhjennettyä kaikesta turhasta ja ajatukset keskitettyä soitettavaan tai laulettavaan teokseen ja kontaktiin yleisön kanssa. Olen jakanut luvun neljään alalukuun edellisen luvun (luku 4) rakennetta mukaillen. Ensin keksityn mielen hallintaan, sitten fyysisen vaikutukseen psyykkiseen tilaan, sitten esityksen energian rakentamiseen ja ylläpitämiseen liittyviä tekijöitä. Viimeinen alaluku kehottaa kääntämään ajatukset omasta suorituksesta yleisöön ja sanottavaan asiaan.

Tulosten mukana kulkee japanilaisen näyttelijän ja kirjailijan Yoshi Oidan (2004) näkemykset esitykseen valmistautumisesta. Jokaisen luvun lopussa on myös käytännön keinoja, joilla tavoiteltua keskittyneisyyttä, rentoutta ja latautuneisuutta voi hakea.

5.1 Mielenhallinta

Alussa (luku 3.1) esittelemäni kognitiivisen esiintymisteorian mukaan omat ajatukset vaikuttavat vahvasti esityksen onnistumiseen. Jos kertaa mielessään kaikkea, mikä voisi mahdollisesti mennä pieleen esityksessä, lisää jännittyneisyyttään ja luo kauhukuvista itseään toteuttavia ennustuksia itsetunnon laskies-
sa. Tämä oli myös se havainto, jonka vuoksi ryhdyin tätä tutkimusta tekemään. Halusin löytää keinoja torjua nämä esitystä sabotoivat ajatuskulut. Myös Timothy Gallwey (luku 3.2) puhuu kritisoivasta sisäisestä äänestä, jota tulisi oppia hallitsemaan, jotta suoritus onnistuisi ja saisi käyttöönsä omat todelliset kykynsä. Ajatukset tulisi suunnata oikein ja häiritsevät tekijät sulkea pois mielestään, jotta tämä onnistuisi. Tämä vaatii suurta keskittymistä.

Oikea keskittyminen on tietoisuuden kohdistamista olennaiseen eli esitettävään asiaan. Ajatuksiaan ei varsinaisesti voi rajoittaa. Jos koettaa poistaa mielestään jonkun tietyn ajatuksen, todennäköisesti ajattelee juuri kyseistä asiaa. On parempi antaa mieleen pyrkivien erilaisten liittymättömien ajatusten tulla ja mennä ja olla hätäntymättä niistä. Todellinen keskittyminen on asiaan uppoutumista eli tässä tapauksessa ajatustensa kohdistamista kappaleen tarinaan ja sen tulkintaan. (Arjas 2013, 48–49.)

Parhaimmillaan keskittyminen ilmenee täydellisenä läsnäolona tilassa, ajassa ja tilanteessa, jolloin yleisö imeytyy esittäjän tunnelmaan. Tässä puhutaan luvussa 4.4 käsitellystä tulkinnan rakentamisesta. Huolellisesti valmistettu ja sisäistetty teksti mahdollistaa tunteen välittymisen yleisöön, jolloin he pääsevät samaan henkiseen tilaan esiintyjän kanssa. Tulkinnassaan ei saa antaa ulkoisten tai sisäisten häiriötekijöiden vaikuttaa, vaan on kyettävä keskittymään vain esittämänsä tekstiin. Keskittymistä kannattaa harjoitella jo ohjelmiston harjoitusvaiheessa, koska lavalla on vaikea tehdä sellaista, mitä ei ole harjoitellut. (Arjas 2013, 50.)

Yoshi Oida (2004, 32) vertaa esiintyjän keskittymistä sätkynukkeeseen. Jos yleisö näkee langat, esitys ei ole mielenkiintoinen. Jos taas langat ovat liian löysällä eli esiintyjän keskittyminen herpaantuu, esitys ei toimi. Keskittymisen lankojen tu-

lee olla siis tiukalla, mutta näkymättömissä, jolloin esitys näyttää todenmukaiselta ja elävältä. Toisin sanoen esiintyjän tulee olla täysin keskittynyt suoritukseensa, eikä hän saa antaa ulkoisten tekijöiden häiritä. Toisaalta hänen on myös oltava kontaktissa yleisöön ja avattava esityksensä heille. Esityksessä on oltava intensiteettiä, jotta se pysyy elossa ja kiinnostavana. Jännitys luo tätä latausta ja intensiteettiä. Toisaalta liika jännitys voi haitata esiintyjän suoritusta. Liika viireyskin voi tehdä esityksestä levottoman ja hajanaisen. Tulisikin siis löytää juuri sopiva vireystaso.

En saanut haastateltaviltani mitään yksittäistä oikeaa vastatusta, miten esitykseen tulisi keskittyä ja kuinka juuri ennen esitystä tulisi toimia. kaikki olivat sitä mieltä, että eri ihmisille toimivat eri keinot. Myös eri tilanteet vaativat erilaista keskittymistä. Jokaisen on vain löydettävä itselleen sopivat.

Keskittymiskeinot voivat olla hyvin yksilöllistä. Jotkut eivät lue enää esimerkiksi partituuria ennen esitystä, jotkut katsovat niitä viimeiseen asti. Jorma Hynnisen mukaan itse esiintymistilanteessa keskittymisen kannalta on tärkeää, että ei kovin pitkälle ajattele, mitä sanoo seuraavaksi, vaan antaa sen vain tulla. Ohjelmiston on siis oltava niin hyvin opiskeltu, että sitä ei tarvitse miettiä. (Hynninen 2014.)

Monet rentoutusharjoitukset toimivat myös keskittymisharjoituksina. Niissä ajatukset pyritään kohdistamaan yhteen asiaan kerrallaan. Keskittymiskykyä voi kehittää kohdistamalla huomiokyvyn johonkin tiettyyn yksityiskohtaan, esimerkiksi kuunnella soittamaansa musiikkia, kiinnittää katseensa nuottiin, seurata vaikka käsiään soittaessaan tai hyräillä soittamaansa melodiaa mielessään. (Arjas 1997, 53–54.)

Hans Stigzelius esitteli keskittymiseen käytettäviä maadoituskeinoja, joiden avulla tiedostaa olevansa tässä ja nyt. Keinot perustuvat siihen, että hahmottaa, mitä sisällään tapahtuu. Huomio kiinnitetään hengitykseen, sydämen lyönteihin, tuntemuksiin ja tunteisiin, ja ne hyväksytään juuri siihen hetkeen kuuluviksi. Niiden hyväksytään myös mahdollisesti kuuluvan kyseiselle roolihenkilölle. David Mamet, yhdysvaltalainen näytelmäkirjoittaja ja ohjaaja, väittää, että kaikki tun-

temukset, joita näyttelijä esityksessä tuntee, ovat peräisin käsikirjoituksesta. Jos sen hyväksyy, ei tarvitse esittää sen enempää, kuin mitä tuntee. Tilanteessa nousevat mielikuvat, odotukset, muistikuvat ja ajatukset voi huomioida ja käydä läpi yksitellen, ja antaa niiden sitten olla. (Stigzelius 2014.)

Kun tunteet on käsitelty, siirrytään aistihavaintoihin, miltä kehossa tuntuu, miten jalat ovat maata vasten tai vaatteet iholla. Sitten voi keskittyä siihen, mitä kuuluu. Yksi aistimus kerrallaan tulee etualalle ja muut häviävät taustalle. Seuraavaksi voi maistella, miltä suussa tuntuu. Seuraavaksi voi keskittyä näköaistimukseen yksi havainto kerrallaan. Hyvin maadottuneena veri kiertää ja aineenvaihdunta on voimakasta. Samalla hengitetään rauhallisesti nenän kautta ulos, pitempään ulos kuin sisään. Kaiken tulisi tapahtua ilman ponnistelua, niin että koettaa olla takertumatta mihinkään ja varsinkaan nimeämättä tai tulkitsematta mitään. Näin on käyty läpi sisäalueen ja ulkoalueen havainnot. Tämän voi tehdä nopeamminkin ja jopa kesken esitystä. Apuna voi käyttää jotain voimakasta mielikuvaa, joka palauttaa tähän ja nyt ja joka tuo tyyntytystä. (Stigzelius 2014.)

Tehokas keskittymisharjoitus on 1-2-3-harjoitus, jossa rauhoitetaan itsensä keskittymällä hengitykseen. Sitten suunnataan katse kolmeen kohteeseen yksi kerrallaan. Seuraavaksi kiinnitetään huomio kolmeen ääneen yksi kerrallaan. Viimeiseksi keskitytään kolmeen tuntemukseen yksi kerrallaan. Toisella kierroksella huomio kiinnitetään kahteen asiaan ja kolmannella kierroksella vain yhteen kohteeseen, ääneen ja tuntemukseen. (Arjas 2013, 51.)

5.2 Liikkeestä tunteeseen vai tunteesta liikkeeseen

Fyysinen olotila vaikuttaa monella tavalla henkiseen tilaan ja päinvastoin. Jo se, että on väsynyt vaikuttaa keskittymiseen ja laulutekniikkaan. Stressaantunut mieli puolestaan jäykistää kehonkin, eivätkä laulu ja kehosta nousevat eleet ja tunteet pääse vapaasti ulos. Toisaalta jos kehonsa saa rennoksi, on mielikin rento. Liian rento ei kuitenkaan ole syytä olla, kuten edellä on mainittu. Esiintyminen ja laulaminen vaativat paljon energiaa, keskittyminen vaatii myös sopivan vireystilan. Jos vireystila puuttuu, esityksen intensiteetti häviää. Luvussa 4.2

Kaija Kangas puhui myös kehon mielikuvituksesta, jota kautta kehon saa mukaan tulkintaan ja tunteiden ilmaisuun. Fyysinen lämmittely herättää kehon mielikuvituksen. Vetreä ja lämmitelty keho saadaan liikkumaan luonnollisesti, mikä heijastuu myös ilmaistaviin tunteisiin. (Kangas 2014.) Hans Stigzeliuksen esittämän Mihail Tsehovin näkemyksen mukaan tunteet voidaan myös saada esiin tiettyjen harjoiteltujen eleiden kautta.

Näkemyseroja lähteideni välillä oli siinä, lähteekö tunne fyysisestä eleestä vai fyysinen liike tunteesta. Tunteita voi näytellä opetellulla tekniikalla. Teknisesti voi tuottaa tunnetilaa ilmaisevan eleen, mutta ilman aitoa tunnetta se jää ontoksi. Hans Stigzeliuksen esittämän näkemyksen mukaan ihmisellä ei ole tunne muistia ja esiintymistilanteessa on mahdoton tuottaa uudestaan jo koettu tunne. Siksi tarvitaan fyysinen tekniikka, jonka kautta tilanteessa tarvittava tunne saadaan syntymään. Tässä tekniikassa opetellaan tietty ele, joka kertoo hahmon toiminnan suunasta. Tämä ele synnyttää sitten esitystilanteessa tarvittavan tunteen (tarkemmin ks. luku 4.2.). Hans Stigzeliuksen esittämän näkemyksen mukaan yksi vaihtoehto on luottaa siihen, että se tunne, mikä itse esitystilanteessa nousee, on oikea. (Stigzelius 2014.)

Yoshi Oida esittelee teoksessaan *Näkymätön näyttelijä* (2004) japanilaista teatterikulttuuria, jossa tunteet esityksessä nousevat tietystä eleestä. Näyttelijä tarvitsee metodin, jotta voi tuottaa luonnollisen esityksen joka ilta riippumatta hänen omista sen hetkisistä tunteistaan. Ruumiin toiminnan muuttaminen vaikuttaa tunteisiin. Näiden opeteltujen eleiden avulla voi Yoshi Oidan (2004, 67) mukaan luoda uskottavia, spontaaneja tunteita. Fyysisten keinojen on kuitenkin perustuttava inhimilliseen todellisuuteen. Seuraamalla opeteltua koreografiaa on alitajuisesti yhteydessä kohtauksen vaatimiin tunteisiin. Eleiden avulla koreografiasta nousevat tunteet ovat universaaleja tuntemuksia, jotka koskevat kaikkia ihmisiä, eivät vain yksittäisen ihmisen henkilökohtaisista tuntemuksista. (Oida 2004, 67–68.)

Oidan (2004, 67) mukaan länsimaisessa kulttuurissa nähdään, että tunteen on noustava omista aidoista kokemuksista ja eleet ilman tunnetta voivat olla onttoja. Tämän näkemyksen esitti myös haastateltavani (Hynninen; Kangas; Turkka

2014.) Heidän mukaansa ele ilman aitoa tunnetta on ontto ja tyhjä. Sen miten ihminen liikkuu lavalla, on noustava tulkinnasta ja esiintyjän persoonasta. Tällöin se on uskottava ja luonnollinen (lisää luvussa 4.2). Tuomalla omat tunteensa ja kokemuksensa tekstin tulkintaan esityksestä tulee aito ja uskottava. Vahva tunne välittyy myös yleisöön ja saa yleisön samaan henkiseen tilaan esiintyjän kanssa. Mutta voi myös kysyä, onko esiintyjän tehtävä tuoda omat tunteensa ja tulkintansa yleisölle vai toimia aluksena, joka tuo sanoman yleisölle ja jättää tilaa heidän omille tulkinnoilleen ja tunteilleen (Stigzelius 2014).

Hans Stigzelius toi haastattelussa esille näkemyksen, jonka mukaan esiintyjän ei ole syytä syöttää yleisölle suut ja silmät täyteen omaa tulkintaansa tekstistä, vaan antaa mahdollisuus yleisön itse tehdä tulkintansa omien kokemustensa kautta ja jättää tilaa yleisön omille tunteille, jotka esityksestä nousevat. Jokainenhan kokee tekstin omalla tavallaan ja jokaisella on elämäntilanteestaan, kokemuksistaan ja persoonastaan riippuen eri tarpeet tai tunteet, joita he tekstin ja musiikin avulla haluavat käsitellä. (Stigzelius 2014.)

Moni haastateltavani käytti joogaa työnsä tukena. Joogan avulla he lisäsivät fyysistä voimaa ja notkeutta, mutta hakivat myös keskittymistä ja rauhoittumista. Esimerkiksi aurinkotervehdyksen avulla saa itsensä keskittyneeseen tilaan ennen esiintymistä. Yksi keino latautua ennen esitystä on nostaa vasemman käden kämmen ylöspäin ja toinen kämmen alaspäin ja ajatella joka hengityksellä ottavansa vasemmalta puolelta aurinkoa ja hyvää oloa ja laskevansa oikean käden puolelta kaiken huonon olon ulos. Tätä kautta saa suljettua pois muun elämän, joka saattaa häiritä esitystä ja keskittymistä. (Kangas 2014, Stigzelius 2014; Turkka 2014.)

Oikealla hengityksellä on ratkaiseva merkitys myös fyysisessä suorituksessa. Joogassa ja pilateksessa hengitys on keskeisellä sijalla. Syvä hengitys rentouttaa ja auttaa hallitsemaan mieltä. Huonon olon voi kanavoida ulos itsestään hengityksen mukana ja ottaa vastaan voimistavaa ilmaa sisäänhengityksellä. (Arjas 2013, 36.)

Yksi hengitysharjoitus voisi olla esimerkiksi laskea mielessään neljään hengittäessään sisään ja hengittää ulos samalla tavalla laskien neljään. Hengitystä pidennetään yksi numero kerrallaan. Sisään- ja uloshengitys pysyvät samanpituisina. Harjoitus tehostaa hengittämistä sekä auttaa rauhoittumaan ja keskittymään. (Arjas 2013, 43.)

Yksi tapa poistaa fyysistä jännitystä on jännittää tietoisesti joku ruumiinosa ja sitten päästää se rennoksi. Jännitystä voi helpottaa myös työntämällä seinää, jolloin fyysiset oireet sulavat pois. Tämän voi tehdä myös huomaamattomammin tuolilla istuen jännittämällä suoria vatsalihaksia ja puhaltamalla ilmaa hieman raollaan olevasta suusta. Mielikuva itsestään tyynenä esiintymistilanteessa auttaa olemaan tyynenä todellisessa tilanteessa. (Aulanko 1997, 63–64.)

5.3 Esityksen energia

Esityksen energia syntyy esityksen rakenteesta mutta myös esiintyjän vireystilasta. Esitys olisi rakennettava sopivan vaihtelevaksi. Vaihdokset ja kokonaisuus tulisi harjoitella samoin kuin yksittäiset kappaleet. Myös esiintyjän vireystila tulisi saada juuri oikeaksi esiintymistilanteeseen, ei liian jännittyneeksi, ettei jännitys häiritse suoritusta, mutta ei liian rennoksikaan, jotta intensiteetti ja keskittyminen säilyvät.

On tärkeää ehtiä ottaa esiintymistila haltuun ennen esitystä ja päästä fyysisesti ja henkisesti oikeaan tilaan. Valmistautuminen riippuu esityksestä. Jokainen esitys on erilainen, ja niihin syntyy omat lämmittelyrituaalit, joilla pääsee juuri kyseisen esityksen maailmaan. (Kangas 2014.) Toiston ja kokemuksen kautta saa omaksuttua ison määrän keinoja, joilla valmistautua erilaisiin tilanteisiin. Keinoja ei tällöin enää tarvitse ajatella tietoisesti niin paljon. Voi riittää, että ajattelee vain ensimmäistä sisään tuloa lavalle ja poismenoa lavalta. Sen, mitä välissä tapahtuu, annetaan tapahtua. (Stigzelius 2014.)

Esityksen aloittaminen on haastavin hetki. Vahva aloitus auttaa esityksen vahvasti liikkeelle. Esiintyessä sisäisen ja ulkoisen toiminnan tulisi olla toistensa

vastakohtia, jotta esitys olisi tasapainossa. Intohimoinen ulkoinen toiminta vaatii tyynen mielen, jottei esityksestä tule kireää. Toisaalta rauhallinen ulkoinen olemus vaatii voimakasta sisäistä työskentelyä ja keskittymistä, jottei esityksestä tule ikävä. Yleisö aistii esiintyjän energian. Kaikki mikä lisää tätä energiaa, on esitykselle hyväksi. (Oida 2004, 44, 50.)

Esityskokonaisuuden rakentamisessa kontrastit ovat olennaisia pitämään esityksen mielenkiintoisena. Katsojalle on syytä tarjota hengähdystaukoja intensiivisten jaksoiden välissä. Ihminen ei jaksa olla koko ajan täysin keskittynyt. Jos on jatkuvasti ”hyvä”, yleisö joutuu jatkuvasti olemaan valppaana. Jonkun ajan päästä se väsyä ja lakkaa reagoimasta. Yleisö myös tottuu jatkuvaan hyvään, eivätkä esityksen avainkohdat enää erotu. Välissä tarvitsee olla tavallisempia ja tasaisempia hetkiä, jotta yleisön vastaanottokyky herää uudestaan. (Oida 2004, 104, 106–107.)

Konserttikokonaisuudessa mietitään jokaisen kappaleen maailma erikseen ja lisäksi reitti kappaleiden tunnelmasta toiseen. Opetellaan, millä tavalla mieli, keho, ajatukset ja olemus virittäytyvät kappaleiden välissä. Tämä syntyy myös toistojen kautta; myös siirtymiä ja sitä, miten pääsee seuraavan kappaleen tunnelmaan, tulee harjoitella. Apuna voi olla ajatus tai mielikuva, joka tekee esimerkiksi iloiseksi tai vihaiseksi kappaleen tunnelmasta riippuen. Nämä voivat olla tilanteita ihan muustakin elämästä. Konsertin kappaleiden väliin voi rakentaa tällaisen mielikuvien apusillan. Toiston myötä ei tarvitse enää joka kerta mennä mielikuviin kovin syvälle, vaan ne muuttuvat työtavaksi, roolin kertomukseksi tai askelmerkeiksi, hyvällä tavalla automaatioksi. (Kangas 2014.)

Mielen ja kehon rentouttaminen on muusikolle olennainen taito. Ennen esitystä ei kuitenkaan ole syytä olla liian rentoutunut. Tavoitteena on optimaalisen jännitteen tai mielen vireyden löytäminen. (Arjas 2013, 44–45.) Yoshi Oida (2004, 32) vertasi näyttelijän vireystilaa ja keskittyneisyyttä sätkynuken lankoihin. Lankojen on oltava sopivan kireällä, jotta näyttelijä olisi vireä ja esitys intensiivinen. Langat eivät kuitenkaan saisi näkyä eli esiintymisen tekninen suoritus tai näyttelijän taitojen esittely eivät saisi olla keskiössä. Yleisön ei pidä huomata, että esiintyjä keskittyy ja suoriutuu esityksestä teknisesti, vaikka nämä molemmat ovat olen-

naisia osia esitystä. Se ei ole yleisölle kiinnostavaa. Toisaalta, jos langat ovat liian löysällä, keskittyminen herpaantuu eikä vireystaso ole kohdillaan. Intensiivisessä esityksessä langat ovat sopivan tiukalla eli esiintyjän vireystaso on juuri sopiva. (Oida 2004, 32.)

Jännitys luo latautumista esitykseen. Kuten luvussa 4.1 tuli ilmi, jännitystä ei tulisiakaan kokonaan poistaa, vaan se pitäisi saada hyötykäyttöön. Parhaimmillaan jännitys on energian keskittämistä, valmistautumista tulevaan esitykseen. Huolellisella valmistautumisella, jännityksen hyväksymisellä ja myönteisellä asennoitumisella jännityksen saa hallintaan. Yksinkertaisimmillaan asenne esiintymiseen muuttuu myönteisemmäksi, kun vaihtaa lauseen *joudun* esiintymään, lauseeseen *pääsen* esiintymään. (Aulanko 1997, 44.) Liika jännitys haittaa teknistä suoriutumista, mutta ilman jännitystä esitykseen ei saa tarvittavaa latausta, vireystilaa ja intensiteettiä. Tämä on vaarana esimerkiksi silloin kun esiintyjä on kovin rutinoitunut tai hänellä on huono motivaatio. Tämä vie pois keskittymisestä, tulkinnasta ja intensiteetistä. Huonosti motivoituneena ei jaksa jännittää, ei ole esitystilanteessa kovin vireä, huomaa unohtelewansa sanoja ja kappaleen rakenteita ja muita sovittuja asioita. Motivaation puute ei toki ole ainoa syy keskittymiskyvyn ja vireystilan laskuun. Syynä voi olla väsymys tai muut stressit. Siksikin olisi tärkeää huolehtia fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnistaan. Esitystilanteessa tulisi olla vireä ja jättää muut huolet ja asiat mielestään. Mielenvireys ja oikea energia esitystilanteessa linkittyy sekä jännitykseen, mielen hallintaan, kykyyn rentoutua että keskittymiseenkin.

Erilaiset esitykset vaativat erilaisia valmistautumiskeinoja ja eri ihmisille toimivat eri valmistautumiskeinot. Toiset tarvitsevat huolellista rentoutumista ennen esitystä, etteivät jäykistyisi esiintymistilanteessa. Toiset voivat hätäntyä kiinnittäessään liikaa huomiota omaan kehoonsa ja reaktioihinsa ennen esitystä. (Arjas 2013, 44–45, 47.)

Rentoutusmenetelmiä on monia. Usein käytetty menetelmä on jännittää lihas voimakkaasti ja päästää se sitten rennoksi. Tuloksena on alkutilaa rennompaa lihas. Harjoituksessa keho käydään järjestelmällisesti läpi yksi lihasryhmä kerrallaan. Toinen tapa hakea rentoutta on ajatella lihakset rennoksi yksi lihasryhmä

kerrallaan raajoista alkaen. Reipas kävely tai hyppely ja muu fyysinen lämmitte-
ly auttavat, jos esiintyjän vireystilaa täytyy nostaa. Tavoitteena olisi oikea ren-
touden ja jännitteen suhde. (Arjas 2013, 44–45, 47.)

5.4 Ajatukset sanomassa

Suoritustaan jännittävä esiintyjä, joka kertaa mielessään kaikkea, mikä voi mennä pieleen ja pelkää tulevansa siksi torjutuksi, keskittyy vain itseensä. Yleisö on kuitenkin tullut paikalle saadakseen itselleen jotain, ei jännittämään esiintyjän puolesta tai arvostelemaan häntä. Esiintyjän tehtävänä on omien taitojen näyttämisen sijaan tuoda yleisölle mahdollisuuksia tuntea tunteita, käsitellä asioita ja viihtyä. Tämä onnistuu, jos esiintyjä todella ymmärtää, mitä on sanomassa ja välittää tämän yleisölle. Katse tulisikin siis kääntää omasta suorituksesta yleisöön ja ajatukset keskittää sanottavaan sanomaan.

Pelko esiintyessä liittyy epäonnistumisen uhkaan, siihen että joutuu naurettavaksi toisten ihmisten edessä. Esiintyjä haluaa tulla hyväksytyksi toisten edessä, mutta pelkää, että näin ei tapahdukaan. Jännittämisen ja pelon erona on, että esiintymispelko on opittu, mutta jännittäminen on tahdosta riippumaton osa ihmistä. Pelosta kuitenkin pääsee eroon oppimalla. Jännittämisestä ei ole syytä päästä eroon, vaan se pyritään saamaan hyötykäyttöön. Pelosta pääsee irti siirtämällä tietoisesti huomion johonkin onnistumisen kannalta olennaiseen – vastaanottajaan ja sanottavaan. Yleisö kiinnittää huomiota mieluummin esitettävään sanomaan ja esiintyjän asennoitumiseen yleisöön kuin esiintyjän persoonaan. (Aulanko 1997, 38–39.)

Esiintyjän tehtävä ei ole esitellä omaa osaamistaan, vaan siirtää yleisö toiseen aikaan ja paikkaan, pois arjesta (Oida 2004, 62). Muusikon pääasiallinen tavoite on tulkita musiikkia ja tekstiä ja välittää niiden tunnetiloja yleisölle. Usein tulkintaan keskittymällä teknisetkin ongelmat unohtuvat ja ratkeavat. Teknisen suori-
tuksen sijaan yleisö saa yleensä enemmän itselleen syvästä tulkinnasta, joka mahdollistaa heidän tunteensa. Tulkintaan keskittyminen esiintymistilanteessa olisi siis olennaista, ja esiintymiseen valmentautumisen tulisi tähdätä siihen.

Katsojat tulevat esitykseen saadakseen itselleen jotakin. He haluavat eläytyä tarinaan tai roolihenkilöön ja käsitellä näin omia tunteitaan tai tilanteitaan. Esiintyjä mahdollistaa tämän heille toimimalla roolissa heidän puolestaan tai tulkitsemalla tarinan heille. Esittäjä edustaa yleisöä. Kyse ei siis ole vain esiintyjän esiintymiskokemuksesta, vaan myös yleisön omasta taidekokemuksesta. Näin kokemuksesta tulee yhteinen. (Kangas 2014; Stigzelius 2014.) Eläytymällä vahvasti kertomaansa tarinaan esiintyjä saa välitettyä tarinan herättämät tunteet yleisölle ja saa heidät samaan henkiseen tilaan kanssaan. Näin syntyy taas esiintyjien ja yleisön yhteinen kokemus. (Hynninen 2014.) Yleisö myös reagoi esitykseen, samoin kuin se itse vaikuttaa esiintyjiin ja esityksen tunnelman rakentumiseen. Sekä esiintyjät keskenään että yleisö ja esiintyjät ovat vuorovaikutuksessa ja vaikuttavat yhdessä esityksen kehittymiseen.

Yleisölle on annettava mahdollisuus omaan tulkintaan ja omien tarpeidensa mukaiseen kokemukseen. Esiintyjän taidot ja suoritus ovat toissijaisia. Niiden esitleminen ei ole olennaista, vaikka ne kantavatkin esitystä. Esiintyjän tehtävänä on toimia välineenä, joka mahdollistaa yleisön omien tarpeiden täyttämisen taide-elämyksen kautta. (Stigzelius 2014; Turkka 2014.)

Esiintyjien on nautittava lavalla olemisesta ja toistensa välisestä vuorovaikutuksesta, sillä muuten yleisö ei nauti katsomossa. Esiintyjän on keskityttävä täysin itseensä ja siihen mitä on tekemässä, mutta hän ei saa unohtaa yleisöä ja vuorovaikutusta kanssaihmiisiinsä. Ulkoinen ja sisäinen maailma on saatava tasapainoon. Tämä onnistuu keskittymällä omaan tehtäväänsä ja reagoimalla alitajuisesti muihin. Jos haluaa suosionosoituksia, on hylättävä ajatus niistä. (Oida 2004, 82, 86.)

6 Pohdinta

Tutkimukseni alkuperäisenä tavoitteena oli löytää keinoja ennen esitystä mieleen pyrkivien, paniikkia nostattavien ajatusten taltuttamiseen. Tarkoitus oli tutustua aiheeseen vain teoriakirjallisuuden pohjalta. Löysinkin Päivi Arjaksen Iloa esiintymiseen -teoksesta (1997) kognitiivisen esiintymisteorian, joka puhui juuri siitä, mihin olin etsimässä apua: omien ajatusten merkityksestä suoritukseen esitystilanteessa. Tavoitteena tässä näkemyksessä oli erilaisin keinoin pyrkiä hallitsemaan suoritusta häiritseviä ajatuksia keskittymällä olennaiseen eli soittamiseen. Hain lisää tukea teoriapohjalleni klassikkoteoksesta *The Inner Game of Tennis*, jonka huomasin puhuvan samasta asiasta eri sanoin. Siinäkin puhuttiin kritisoivasta sisäisestä äänestä, joka pitää taltuttaa, jotta saa itsestään esiin sen, mitä todella osaa.

Kaipasin myös ihan konkreettisia keinoja, joilla näitä ajatuskuvioita voisi muuttaa. Halusin myös löytää keinoja, joilla ei vain pysty esiintymistilanteessa parhaaseen mahdolliseen suoritukseen, vaan pääsisi mahdollisimman latautuneeseen tilaan, aivan sisälle esittämäänsä musiikkiin. Siksi päädyinkin pelkän teoriakatsauksen sijaan myös haastattelemaan esiintymisen ammattilaisia, joilla arvelin kullakin olevan eri näkökulma aiheeseen. Ajattelin aluksi oikaista ja tehdä haastattelut sähköpostikyselyinä. Haastateltavat kuitenkin toivoivat kasvokkaisia keskusteluja. Olen tästä nyt jälkikäteen kiitollinen, vaikka työmäärä lisääntyi suuresti. Sain teemahaastatteluista valtavasti enemmän sisältöä työhöni kuin pelkällä kyselyllä olisin saanut. Tekstin määrän lisäksi etuna oli, että pystyin esittämään jatkokysymyksiä, joilla sain vielä lisää tietoa.

Tutkimukseni onnistui mielestäni hyvin. Sain valitsemallani menetelmällä, haastattelulla, vastaukset tutkimuskysymyksiini. Tavoitteenani oli selvittää tapoja latautua esitykseen ja poistaa häiritseviä ajatuksia. Toivoin saavani ihan konkreettisia keinoja, miten valmistautua esitykseen pitkällä aikavälillä ja juuri ennen esitystä ja miten varmistaa mahdollisimman latautunut mieli esityksessä. Mielestäni sain jopa enemmän kuin lähdin hakemaan. Konkreettisten keinojen li-

säksi sain uusia tapoja tarkastella esiintyjyyttä, mitkä ainakin minulle olivat ratkaisevia uusia ajatuksia. Suurin oivallus oli kääntää katse omasta suorituksesta yleisöön ja ymmärtää, että yleisö on paikalla omista tarpeistaan ja haluistaan käsin, ei arvioimassa minua.

Tavoitteenani ei ollut löytää kaiken kattavaa kaikille sopivaa metodologia esiintymiseen valmistautumiseen. Keskityin psyykkisiin keinoihin ja niissäkin lähinnä ajatusten hallintaan. Tavoitteenani oli löytää erilaisia keinoja ja uusia ajatuksia aiheesta. Eri ihmisille sopivat erilaiset keinot ja eri tilanteet vaativat erilaista valmistautumista. Yhtä oikeaa vastausta ei siis ole edes olemassa. Toivoin, että tähän tutkimukseen keräämäni keinot ja ajatukset auttaisivat minua latautuneemmaksi esiintyjäksi. Vielä hienompaa tietysti on, jos joku toinenkin tämän työn luettuaan saa itselleen toimivia valmistautumiskeinoja.

Tutkimaani aihetta voisi syventää keskittymällä syvemmin kognitiiviseen teoriaan tai NLP-metodiin. Eri esiintyjien ja asiantuntijoiden haastatteluja voisi tehdä lisää tai lukea heidän ajatuksiaan ja verrata niitä teoriasta ja haastatteluista saamiini tuloksiin. Aihetta voisi laajentaa myös vielä enemmän tulkinnan ja esityksen rakentamiseen. Näitä voisi peilata omiin kokemuksiini ja kehitykseeni esiintyjänä ja soveltaa omassa opetustyössä.

Parasta esiintymisessä on, kun pääsee niin latautuneeseen tilaan, että kaikki muu ympärillä oleva häviää ja on täysin sisällä esittämässään musiikissa. Itseleni esitys tuntuu epäonnistuneelta, jos ajatukset eksyilevät epäolennaisiin asioihin, kuka tuli tilaan ja keitä kaikkia siellä on, onnistuuko korkea tai matala ääni ja muistanko sanat ja rakenteen. Yleisön näkemys voi olla toinen, ja teknisesti suoritus voi onnistua oikein hyvin. Usein palaute näissä tilanteissa on poikennut omasta kokemuksestani. Mutta itselle jää näistä tilanteista irtonainen olo, enkä koe onnistuneeni, koska en ole ollut läsnä tilanteessa ja esittämässäni sanomassa.

Usein tämä ilmiö esiintyy silloin, jos en ole ehtinyt rauhassa keskittyä ennen esitystä, vaan olen joutunut juoksemaan toisesta tilanteesta suoraan lavalle. Olen huomannut, että saatan myös vältellä ennen esiintymistä olevaa keskittymisti-

lannetta, koska tällöin ei tarvitse kestää ikävää jännityksen tunnetta. Suoraan lavalle juostaessa ei tarvitse tuntea jännitystä, mutta tällöin ei myöskään saa itseään latautuneeksi ja keskittyneeksi.

Muusikko keskittyy omien taitojensa kehittämiseen ja omien tunteidensa ilmaisemiseen omien kokemustensa kautta. Esiintymiseen liittyy myös vahvasti hyväksynnän hakeminen; esiinnyttäessä on aina riski, että menettää kasvonsa muiden ihmisten edessä. Esiinnyttäessä saattaa myös toteuttaa nähdyksi tulemisen tarvettaan. Todellisuudessa ihmistä harvoin tuomitaan ja hylätään epäonnistuneen esityksen vuoksi. Nähdyksi tulemisen tarvekaan ei tule täytettyä, koska esiinnyttäessä ei pystytä kuitenkaan tuomaan esille kokonaista aitoa itseään. Helpottava ajatus olikin huomion siirtäminen pois itsestä. Sen sijaan että jännittää, kelpaako ja onko tarpeeksi hyvä ja kaunis, keskittyykin yleisöön ja siihen, mitä on tekemässä. Omat taidot ja tunteet ovat ilmaisun väline, jotta yleisö voi tulkita omalla tavallaan ja käsitellä omia tunteitaan. Yleisö tulee yleensä paikalle hakemaan itselleen jotakin, ei arvostelemaan esiintyjää.

Henkilökohtaisesti arvostan esiintyjässä vahvaa tulkintaa ja nautin konsertista eniten, jos saan käsitellä tunteitani ja kokemuksiani. Parasta on, jos esityksestä aukeaa joku uusi, ratkaiseva ajatus. Tämän lisäksi toivon kyllä laulajalta vahvaa tekniikkaa ja taituruutta. Kuuntelen esitystä siis myös tekniikkaan keskittyen ja sitä arvostaen. Toki haen tälläkin itselleni vaikuttumisen mahdollisuutta laulajan taidoista. Toivon tietysti esiintyjän onnistuvan, jotta voin saavuttaa tavoittelemiani ihailun tilan. On myös tilanteita ja yleisöjä, jotka eivät aina ole esiintyjän puolella. Näitä ovat esimerkiksi pedagogiselta reitiltään eksynyt tutkintoraati tai samoista töistä kilpailevat omia kykyjään epäilevät kollegat. Näihin kuuluvat myös Päivi Arjaksen (1997, 68) mainitsevat yhteisön jäsenet, jotka eivät hyväksy yksilöiden erottumista yhteisöstä. Näiden kanssa esiintyjän on opeteltava tulemaan toimeen.

Opetustyössä toivoisin, että oppilaani eivät toista omia virheitäni ja kasvattaisi esiintymiskynnystä. Itse kasvatin valtavan esiintymiskynnyksen. Reagoisin esiintymispelkoon ja arvostelluksi joutumisen pelkoon välttelemällä tilanteita, joissa pitää asettaa osaamisensa arvostelun kohteeksi. näin esiintymisen nimen-

omaan arvostelunkohteeksi joutumisena. Haluaisinkin kannustaa omia oppilaitani esiintymään aina kun mahdollista, jotta kynnystä ei pääsisi nousemaan ja he saisivat positiivisia esiintymiskokemuksia. Esiintymään oppii esiintymällä. On eri asia laulaa ja suoriutua hienostikin laulutunnilla, kuin saada itsestään paras esille yleisön edessä. Haluaisinkin kannustaa oppilaitani esiintymään positiivisella mielellä ilman arvosteleavan lautakunnan läsnäoloa. Olen pyrkinyt järjestämään oppilailleni mahdollisimman mukavia ja stressittömiä esiintymistilanteita, joissa vallitsee kannustava ilmapiiri ja joissa ei ole arvostelun pelkoa. Suositteleen valitsemaan juuri sen hetkiselletasolle hyvältä tuntuvia kappaleita, jotta esiintymistilanteessa ei tarvitsisi stressata tekniikasta ja voisi keskittyä tulkintaan. Kappaleen tulisi sanoitukseltaankin tuntua sopivalta, jotta sen tulkitseminen olisi luontevaa.

Haluan myös kannustamalla opetustilanteessa ja varsinkin esityksessä luoda oppilaalle positiivista tunnetta laulamisesta ja hyvää itsetuntoa. Itsetuntoon kuuluu myös mahdollisimman realistinen käsitys omasta osaamisesta, joten mielestäni opettajan tehtävä ei ole pelkästään kannustaa. Opettajan on annettava välineitä kehittää laulutaitoa ja esiintymistaitoa. Opettaja voi ainakin alkuvaiheessa vaikuttaa oppilaan ohjelmistovalintaan, jotta liian hankalalla ohjelmistolla ei kerää itselleen negatiivisia esiintymiskokemuksia. Hyvä itsetunto olisi syytä saada rakennettua myös, jotta osaa suhtautua erilaiseen joskus epäreiluunkin palautteeseen. Itse on tiedettävä, mitä osaa ja mitä vielä haluaisi kehittää. Hyvä itsetunto on myös edellytys esityksen onnistumiselle, että saa itsestään osaamansa irti, eikä miinusta taitojaan tai pyydä anteeksi olemustaan. Vastaan voi tulla vaikka minkälaisia tilanteita ja ihmisiä, kaikki eivät ole aina esiintyjän puolella ja kannustamassa häntä eteenpäin, siksi on olennaista, että itsellä on vahva käsitys omasta osaamisesta.

Haluaisin opettaa oppilaani myös vahvoiksi tulkitsijoiksi. Toki jokaisen on itse päätettävä, mihin haluaa panostaa, mutta kannustan analysoimaan huolella tekstin ja löytämään siihen omakohtaisia kokemuksia tulkinnan taustaksi. Esiintymiseen koetan valmentaa antamalla positiivisia ajatuksia mieleen ennen esitystä ja kääntämällä mielen pois negatiivisista ja itseä mollaavista ajatuksista. Tätä tuki tulee käytettyä jo laulutunneilla; ajatuksilla on niin vahva merkitys suo-

rituksen onnistumiseen. Positiivisella esiintymiskokemuksella ja hyvällä itsetunnolla saisi itsestään koko potentiaalinsa irti ja selviäisi rankemmastakin palautteesta.

Koen, että minulla alkaa olla teknisesti tarpeeksi kykyjä suoriutua siitä, mistä haluan, mutta esiintymistilanteessa jännitys ja tekniikkaan keskittyminen vievät vielä tulkinnastani. Muutama vuosi sitten olin enemmän sisällä tulkinnassa, mutta ehkä opintojen vuoksi tekninen suoritus nousi uudestaan keskiöön. Seuraavaksi minun olisi hyvä oppia luottamaan tekniikkaani ja keskittyä tulkintaan, siivuttaa minä ykkönen esitystilanteessa ja keskittyä sanomaan. Itselleni ratkaisevin tekijä on ollut poistaa kokonaan ajatuksista hyvä–huono-akseli eli lakata arvottamasta suoritusta ja keskittyä vain itse tekemiseen, siirtää katse omasta suorituksesta yleisöön ja välittämäänsä sanomaan.

Lähteet

- Arjas, P. 1997. Iloa Esiintymiseen. Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.
- Arjas, P. 2013. Varmasti lavalle. Muusikoiden esiintymisvalmennus. Helsinki: Atena.
- Aulanko, M. 1997. Rohkeasti puhumaan. Luonteva esiintyminen. Helsinki: WSOY.
- Gallwey, W.T. 1997. The Inner Game of Tennis. New York: Random House Trade. Ilmestynyt alun perin vuonna 1974.
- Green, B. & Gallwey, T. 1986. The Inner Game of Music. London: Pan Books.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hynninen, J. 2014. Haastattelu 1.10.2014.
- Kangas, K. 2014. Haastattelu 26.9.2014.
- Oida, Y. & Marshall, L. 2004. Näkymätön näyttelijä. Alkuperäisteos The invisible actor. Suomentanut Lauri Sipari. Helsinki: Like ja Teatterikorkeakoulu.
- Stigzelius, H. 2014. Haastattelu 1.9.2014.
- <http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/> viitattu 2.5.2014.
- Turkka, K. 2014. Haastattelu 15.9.2014.